

# PSIKOEDUKASI POLA MAKAN SEHAT PADA ANAK PRA-SEKOLAH

Siti Raudhoh<sup>1</sup>, Ema Krisnawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email: [siti.raudhoh@unja.ac.id](mailto:siti.raudhoh@unja.ac.id); [ema.krisnawati@gmail.com](mailto:ema.krisnawati@gmail.com)

## ABSTRAK

Pada masa kanak-kanak awal atau prasekolah, pertumbuhan anak menjadi sedikit melamban. Dua faktor penting yang mempengaruhi perbedaan tinggi tubuh, yakni asal-usul etnis dan nutrisi. Nutrisi dan gizi yang tidak sesuai dengan yang dibutuhkan anak berdampak pada kesehatan anak, yang dampaknya dapat berbahaya jika tidak sesuai kebutuhan. WHO memperkirakan bahwa 54 persen kematian anak-anak disebabkan oleh kekurangan gizi, terutama yang berkaitan dengan konsumsi protein dan energi. Perilaku sulit makan pada anak memiliki dampak yang buruk bagi pertumbuhan anak. Hal ini menjadi menjadi masalah bagi orang tua karena mereka kerap bingung untuk mengatasi perilaku makan pada anak. Psikoedukasi ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dalam mengembangkan pola perilaku makan sehat pada anak sejak usia dini. Psikoedukasi ini diberikan kepada orang tua dan anak pada kelompok kegiatan yang berbeda. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran orang tua mengenai pentingnya mengembangkan pola makan sehat sejak dini untuk menjaga pertumbuhan anak.

**Kata kunci :** *Anak Pra Sekolah, Pola Makan Sehat, Psikoedukasi*

---

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan fisik yang terjadi pada masa bayi terjadi dengan dramatis dan cepat. Pada masa kanak-kanak awal atau prasekolah, pertumbuhan anak menjadi sedikit melamban. Perubahan fisik yang secara nyata terlihat pada anak prasekolah adalah tinggi dan berat badan. Santrock (2011) menjelaskan di masa kanak-kanak awal, rata-rata anak bertambah tinggi 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> inci dan bertambah berat 5 hingga 7 pon setiap tahunnya. Ketika usia mereka bertambah, presentase peningkatan tinggi dan berat tubuh menurun setiap tahunnya<sup>1</sup>. Selama usia prasekolah, baik anak-anak

laki-laki maupun perempuan terlihat lebih kurus karena tungkai mereka bertambah panjang. Meskipun ukuran kepala mereka masih tergolong besar dibandingkan ukuran tubuhnya, di akhir usia prasekolah kebanyakan paras wajah anak-anak yang terlihat besar dikepala itu mulai hilang. Selama usia prasekolah ini penambahan lemak tubuh juga menurun secara tetap. Bayi yang gemuk seringkali terlihat lebih kurus di akhir masa kanak-kanak awal. Berdasarkan hasil tinjauan terhadap tinggi dan berat tubuh dari anak-anak di seluruh dunia, disimpulkan bahwa terdapat dua faktor penting yang mempengaruhi

perbedaan tinggi tubuh, yakni asal-usul etnis dan nutrisi<sup>1</sup>.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 174 juta anak-anak di bawah usia 5 tahun di negara berkembang kekurangan gizi dan menunjukkan berat badan rendah dan bahwa 230 juta anak terhambat dalam pertumbuhan mereka. Selanjutnya, WHO memperkirakan bahwa 54 persen kematian anak-anak disebabkan oleh kekurangan gizi, terutama yang berkaitan dengan konsumsi protein dan energi. Malnutrisi tersebut adalah yang tertinggi di Asia Selatan yang diperkirakan lima kali lebih tinggi dari pada di belahan barat, diikuti oleh Afrika, kemudian Amerika Latin<sup>2</sup>.

Pengelompokan prevalensi gizi kurang berdasarkan WHO, Indonesia tahun 2004 tergolong negara dengan status kekurangan gizi yang tinggi karena 5.119.935 (atau 28,47%) dari 17.983 balita Indonesia termasuk kelompok gizi kurang dan gizi buruk<sup>3</sup>.

Kekurangan gizi atau gizi buruk yang dialami anak prasekolah selain disebabkan oleh faktor ekonomi dari keluarga, juga dapat disebabkan oleh perilaku sulit makan yang terjadi pada anak. Prevalensi masalah kesulitan makan menurut klinik perkembangan anak dari *Affiliated program for children development di University George Town* mengatakan 6 jenis kesulitan makan pada anak yaitu hanya mau makan makanan cair atau lumer: 27,3%, kesulitan menghisap, mengunyah atau menelan: 24,1%, kebiasaan makan yang aneh dan ganjil: 23,4%, tidak menyukai variasi banyak

makanan: 11,1%, keterlambatan makan sendiri: 8,0%, *meal time tantrum*: 6,1%. Di Jakarta terhadap anak prasekolah, didapatkan hasil prevalensi kesulitan makan sebesar 33,6%, 44,5% diantaranya menderita malnutrisi ringan sampai sedang dan 79,2 % dari subjek penelitian telah mengalami kesulitan makan lebih dari 3 bulan<sup>4</sup>.

Perilaku sulit makan pada anak memiliki dampak yang buruk bagi pertumbuhan anak. Hal ini menjadi masalah bagi orang tua. Orang tua kerap bingung untuk mengatasi perilaku makan pada anak. Orang tua takut jika anak yang sulit makan akan berpengaruh pada kesehatan serta pertumbuhan anak.

## METODE

Kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan psikoedukasi kepada orang tua siswa di Kelompok Bermain Embun Pagi Jambi. Metode psikoedukasi dipilih karena dianggap sebagai metode yang paling tepat untuk menyampaikan materi, tidak hanya penting bagi orang tua tetapi juga kepada siswa di Kelompok Bermain tersebut. Psikoedukasi, baik individu ataupun kelompok tidak hanya memberikan informasi-informasi penting terkait dengan permasalahan partisipannya tetapi juga mengajarkan keterampilan-keterampilan yang dianggap penting bagi partisipannya untuk menghadapi situasi permasalahannya<sup>5</sup>.

Orang tua mendapat penyuluhan langsung dan tanya jawab bersama dokter ahli gizi mengenai tips dan trik untuk mengatasi masalah makan pada anak.

Selama orang tua mendapatkan penyuluhan, siswa juga diajak bermain untuk mengenali makanan-makanan yang sehat dan belajar mengenai cara mencuci tangan yang baik sebelum makan. Permainan tersebut ditujukan agar anak memiliki asosiasi yang positif terhadap makanan tertentu.

### **HASIL YANG DICAPAI**

Psikoedukasi perilaku makan sehat telah dilaksanakan pada tanggal 27 September 2018 dimulai pukul 08.30. Kegiatan dilaksanakan di Kelompok Bermain Embun Pagi yang merupakan asuhan dari Yayasan Beranda Perempuan. Panitia yang melaksanakan kegiatan ini berjumlah delapan orang yang terdiri dari dua dosen dan enam mahasiswa Program Studi Psikologi FKIK Universitas Jambi. Materi disampaikan oleh dr. Rita Halim, M.Gizi. Pemateri adalah merupakan seorang ahli gizi sehingga ia dapat dikatakan kredibel untuk menyampaikan materi terkait pola makan sehat. Kegiatan diikuti oleh 16 orang tua dan 16 siswa.

Seluruh peserta dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok orang tua dan kelompok siswa. Kelompok orang tua akan mendapatkan pemaparan materi mengenai pola makan sehat, sedangkan kelompok siswa akan didampingi oleh mahasiswa untuk bermain dan belajar berkaitan dengan makanan sehat.

Orang tua mendapatkan materi mengenai gambaran pola makan yang sehat dalam bentuk piramida makan sehat. Dilihat dari respon orang tua, mereka menganggap bahwa materi tersebut adalah

sesuatu yang baru karena selama ini yang mereka ketahui hanyalah pola makan empat sehat lima sempurna. Terjadi beberapa salah kaprah pada orang tua ketika memahami pola empat sehat lima sempurna dimana mereka pada akhirnya menganggap bahwa anak harus minum susu untuk menjadi sehat, dan bahkan mengabaikan asupan makanan lainnya. Di sesi ini, orang tua juga mendapat tips dan trik untuk mengolah makanan sehat dan sederhana agar menjadi lebih enak dan menarik untuk anak-anak. Orang tua juga didorong untuk lebih kreatif dalam mengolah makanan untuk anak usia dini. Orang tua juga dihibau untuk sejak dini membentuk kebiasaan makan sehat pada anak dimulai dari membiasakan anak untuk sarapan sehat. Di sesi ini pula, orang tua mendapat kesempatan untuk melakukan tanya jawab seputar pola makan anak. Beberapa pertanyaan orang tua menunjukkan bahwa anak mereka memiliki masalah pola makan yang perlu segera diatasi, misalnya anak yang takut untuk makan nasi, anak yang kesulitan untuk makan karena lebih banyak minum susu, dan anak yang suka pilih-pilih makanan.

Di kelompok anak, mereka diajak untuk belajar melalui nyanyian dan bermain. Kegiatan mereka diawali dengan bernyanyi Anak Sehat dan belajar "Cuci Tangan 7 Langkah". Mereka juga diajak untuk bermain mengenai makanan sehat dan belajar membuat sarapan sehat dengan mencetak roti menjadi bentuk-bentuk yang menarik. Anak-anak antusias untuk belajar dengan cara yang unik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan. Beberapa kegiatan yang telah dilakukan yaitu memberikan gambaran anak sehat, menyanyikan lagu anak sehat, edukasi cara cuci tangan 7 langkah, praktek membuat sarapan sehat, membersihkan makanan dan cuci tangan, permainan menempel makanan sehat ke papan di depan kelas, serta penyuluhan pada orang tua tentang psikoedukasi pola makan sehat bagi anak pra-sekolah.

Dilihat dari respon peserta, kegiatan ini memberikan banyak informasi baru kepada orang tua mengenai pola makan yang sehat bagi anak. Kemasan kegiatan yang menarik dan dengan bahasa yang

mudah dipahami membuat pertukaran informasi menjadi lebih baik. Kegiatan ini perlu dilakukan dengan jumlah siswa yang lebih banyak pada Kelompok Bermain lainnya sehingga penyebaran informasi dapat dilakukan lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Santrock, John W. 2007. *Perkembangan Anak*. Edisi ke-11. Jakarta : Erlangga
2. Ogden, Jane. 2012. *Health Psychology 5<sup>th</sup> Edition*. England: McGraw-Hill Education.
3. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-gizi.pdf>
4. Judarwanto W. 2013. *Perilaku makan anak sekolah*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>
5. Brown, Nina W. 2011. *Psychoeducational Groups 3<sup>rd</sup> Edition: Process and Practice*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.

